



つみ人形 今年の干支である寅の人形

## 目次

■ 新春のご挨拶 理事長 白川由利枝 … 1	■ シルバー人材センター認知度調査 …… 15
■ 市長祝辞 仙台市長 郡 和子 … 2	■ 入会説明会、Web入会 …………… 16
■ 教えてチエブクロー 「センターの組織」 3	■ 新型コロナウイルス感染予防対策 …… 17
■ 安全・適正就業委員会 …………… 4～5	■ 冬場の免疫力アップレシピ …………… 17
■ 組織部会、就業促進部会 …………… 6	■ 体力維持エクササイズ …………… 17
■ 広報委員会 ショートメールと緊急携帯電話 …… 7	■ 互助会の活動紹介 …………… 18
■ 女性会員の活動から …………… 8	■ 仙台いいどころ「行ってみっちゃ！」 …… 18
■ 行政区別ブロック代表・地域班長合同会議 …… 8	■ ノロウイルス感染症予防対策 …… 19
■ 新シリーズ 会員の「話と輪」 …… 9～12	■ 事務局人事異動 …………… 19
■ 就業現場にズームアップ …………… 13～14	■ 編集委員から …………… 19



## 新春のご挨拶

理事長 白川 由利枝

あけまして  
おめでとうございます

会員の皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

一昨年から続く新型コロナウイルス感染症も、ワクチン接種の拡大や新しい行動様式の定着、さらには新薬の登場などにより、少しずつ収束に近づいていることが感じられます。明るい兆しの中でスタートを切ることができ、安堵と期待が膨らむ新年となりました。

今年の干支である壬寅（みずのえ・とら）は、「厳しい冬を経て春の陽気に草木が力強く芽吹く」ことを表しているのだそうです。コロナ禍で行動制限を余儀なくされ、長引く景気低迷に伴う就業機会の減少に苦しんだ私たちにとって、やっと希望が見えてくる年になるということでしょうか。気を緩めることなく、チャンスを見逃さずにつかんでいきたいものです。

今年は地元出身の羽生結弦選手の活躍が期待される北京五輪が開催されます。多くの試練に見舞われながらも夢に挑み続ける姿は、どんなときも負けない勇気と希望を私たちに与えてくれます。羽生選手のたゆまぬ努力と諦めないチャレンジから多くの力をもらい、新しい年のエネルギーにしたいですね。

昨年9月の敬老の日を前に発表された統計によると、全国の65歳以上の高齢者人口は3,640万人。高齢化率は29.1%となりました。100歳

以上の長寿者も全国で86,510人を数え、人生百年時代の到来を実感させてくれます。65歳以上の就業者も増え続け、ついに就業率25.1%となり、「高齢者の四人に一人が働く」時代の幕開けです。昨年の4月から、企業に対して従業員への70歳までの就業機会確保が努力義務とされたのも、こうした時代状況を反映していると言えるでしょう。

改めて、シルバーの豊かな経験と力が地域の活性化のために欠かせない時代となりました。皆様とともに地域を支え、誰もが生きがいをもって笑顔で過ごすことができるよう、事務局一同、心を合わせ、力を尽くしてまいります。なお一層のご支援・ご協力をお願いいたします。

令和4年がすべての会員の皆様とセンターにとって新たな飛躍の年になることを祈念して、新年を迎えるにあたってのご挨拶といたします。





## 祝 辞

仙台市長 郡 和子

謹んで新春のお慶びを  
申し上げます

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新春をご健勝でお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃から市政の推進にご理解とご協力を賜っておりますことに、心から感謝申し上げます。

昨年は、東京オリンピック・パラリンピックにおきまして、数々の熱戦が繰り広げられ、仙台ゆかりの選手の方々もメダルを獲得し、大いに盛り上がりました。一方で、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、引き続き日常生活において大きな変化が求められる一年となりました。本年は、皆様が健康で、安全に過ごすことができる一年となりますよう願っております。

さて、本市では、「仙台市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を策定し、高齢者保健福祉施策の充実に努めております。高齢化が進む中、持続可能で活力ある仙台を創るためには、今までの人生で培われた知識・経験や能力を活かして、地域などの場で活動できる機会を充実させ、高齢者お一人おひとりが社会の支え手として、活躍し続けていただくことが重要であると考えております。

人生100年時代とも言われる昨今、高齢者の方々が生きがいを持ちながら、生涯活躍し続けることができる社会を推進する中で、貴センターの役割は益々大きくなるものと思われます。今後とも、積極的に事業を展開され、会員の皆様とともに活力あふれる地域社会の実現に向けて、引き続きお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

本年も仙台市シルバー人材センターの更なるご発展と、会員の皆様のますますのご活躍、ご健勝を心より祈念申し上げまして、新年の挨拶とさせていただきます。



## 明けましておめでとうございます

皆さまにとって2022年が幸多い年になりますようお祈り申し上げます。

さて、今回の「教えてチエフクロー」では「センターの組織」を取り上げました。さらには、会員の皆様にとって最も身近な委員会と部会についても紹介いたします。是非お読みください。

教えて！  
チエフクロー

## センターの組織

### 総会（最高議決機関）

センターでは、年1回「総会」を開いて事業報告や決算の承認をしたり、理事や監事などの役員などを決めたりしているぞ。今はコロナ禍のため多くの会員が集まるのは難しいけれども、会員なら誰でも参加できるのが「総会」じゃ。

会員にはセンター運営を他人任せにしない意識を持ってほしいのお。

### 理事会

総会では、センター運営のすべてを決めることはできん。そこで理事会を開いて、事業計画や収支予算などについて諮り、決めるんじゃ。理事会は総会に次ぐ議決機関というわけじゃ。

### 安全・適正就業委員会と3つの部会・委員会

シルバー人材センターの基本理念は「自主・自立、共働・共助」。自分たちのことは自分たちで。その理念を具現化しているのが安全・適正就業委員会と3つの部会・委員会じゃ。会員の健康と就業上の安全及び適正な就業の確保にかかわること（安全・適正就業委員会）、会員拡大や地域班、ブロックなどの組織活動にかかわること（組織部会）、就業機会の拡大や職群班にかかわること（就業促進部会）、センターPRなど広報活動にかかわること（広報委員会）。安全・適正就業委員会は12名、その他の部会・委員会は10名の委員で構成され、主体的に活動しているぞ。

詳しくは4～7ページをご覧ください▶▶▶

### 地域班

是非  
参加を！

地域ごとにすべての会員で組織されているのが「地域班」じゃ。センターには全部で59の地域班があるぞ。

地域班の活動も「自主・自立、共働・共助」。班の会議をはじめ、花壇整備や清掃ボランティア、教養を高めるための各種講座など、地域貢献や生きがい創造のために各班工夫を凝らして活動しておるな。シルバー会員になったら、就業だけでなく地域班活動にも積極的に参加してほしいもんじゃのう。

### チエフクローの つぶやき

シルバー人材センターの基本理念は「自主・自立、共働・共助」。会員がいてこそその組織なんじゃ。しかし、最近は、「仕事が主で組織活動はお任せ」というわけではないと思うが、センターの組織活動にあまり積極的ではない会員がみられるのはとても残念なことじゃ。

センターは、仕事だけでなく組織活動にも参加することを会員に求めており、自らの生きがいを積極的に創造する場として設立されているんじゃ。会員としては、そのことを理解して組織活動にも積極的に参加してほしいものじゃ。

# 安全・適正就業委員会

安全・適正就業委員会は、センターの「安全・適正就業委員会規程」に定められた組織で、2年ごとに委員が選任され、令和3年度より新たなメンバーで活動しています。

委員会の主な目的は、会員の健康と就業上の安全や適正な就業の確保を推進することで、シルバー事業の根幹を支える最も重要な組織といえます。

## 委員の皆様（敬称略）

- 副委員長 庄子貞子（理事）
- 委員 阿部博（理事）
- 委員 織田真吉
- 委員 神名川俊二郎
- 委員 中村義信
- 委員 芳賀芳明
- 委員 杉村幸雄（就コ）
- 委員 三浦徹（就コ）
- 委員 山本雅昭（就コ）
- 委員 松井仁志（安全・適正就業推進員）
- 委員 大津馨（安全・適正就業推進員）

\*（就コ）＝就業コーディネーター

（公社）仙台市シルバー人材センター

## 安全・適正就業委員会規程（一部抜粋）

### （目的）

第1条 「公益社団法人仙台市シルバー人材センター安全・適正就業委員会」（以下「委員会」という。）は、会員の健康と就業上（就業先等との往復の途上を含む。以下同じ。）の安全及び高齢者等の雇用の安定等に関する法律第42条に定められた業務に係る適正な就業を確保するための対策を検討し、的確に推進することを目的とする。

### （所掌事項）

第2条 委員会は、次の事項について検討し推進する。

- (1) 会員が健康で安全・適正に就業するための実施計画の策定に関すること
- (2) 会員の就業上の事故分析とそれに伴う事故防止対策の樹立に関すること
- (3) 労働関係法令等の遵守及び会員等への周知に関すること
- (4) 安全・適正就業に関する会員への教育に関すること
- (5) 発注者に対する適正就業に係る理解の促進に関すること
- (6) 偽装請負等不適正な就業に係る迅速な是正に関すること
- (7) その他、会員の健康及び安全・適正就業に関する必要な事項

## 委員長メッセージ



飯野 洋 右

私たち安全・適正就業委員は会員が「健康で安全に就業」できる環境を第一に考え、就業現場を点検し、働きやすい職場を構築しております。危険と思われる仕事（斜面の機械刈等）は出来る限り受注しておりません。最近うっかり事故が発生しております。せっかく就業しても、ケガや事故を起こしては何もなりません。大きなケガは本人だけでなく家族も不幸にします。我々シルバー人材センターは地域に必要な組織です。会員一人ひとりが楽しく就業するためにも、公平かつ適切な就業の機会が得られるよう、皆が安心・納得して就業できる環境を目指しております。

## 安全就業しおり【必携版】より

### 安全はすべてに優先する

（自分自身・家族・仲間を守る）

#### 安全・安心な就業をするには

- 1 健康な状態を保ちましょう  
検温等の健康管理は自分自身を守り、また、他人も守ります。
- 2 職場を就業しやすい環境にしましょう  
自分から挨拶等をする事は1日が楽しくなり、また、就業しやすい環境作りに繋がります。
- 3 働くことに感謝の気持ちを持ち、確実・丁寧な仕事をしましょう  
心に余裕ができると、周りが良く見え、安全にかつ確実・丁寧に就業できます。

リーダー（班長）は安全を最優先に作業指示をだすこと



《指示はわかりやすく適切に》

## 安全・適正就業委員会

### 就業現場安全巡回指導（安全パトロール）

安全就業を推進するため、「令和3年度安全就業推進実施計画」に基づき活動しています。

その活動の中心となるのが7月から11月までの5か月間に渡って実施される、就業現場安全巡回指導（安全パトロール）です。

延べ16回にわたって各委員が事務局担当者とともに就業現場を巡回し、会員の安全意識啓発や事故防止策などの安全就業の徹底を図ってきました。



#### 仙台市シルバー人材センター 安全10カ条

##### みんなで守ろう安全心得10カ条

- 1 健康に留意し、仕事の前日は十分睡眠をとり常に健康な状態で就業しましょう。
- 2 体調不良を感じた時は、遠慮せずに休みをとりましょう。
- 3 服装・履物・保護具は仕事に適したものを着用しましょう。
- 4 仕事を始める前には準備運動をするなどリラックスした気持ちで仕事に就きましょう。
- 5 保護具や器具類は使用する前に必ず点検しましょう。
- 6 加齢による身体の機能低下を十分認識し、無理をしないように心がけましょう。
- 7 仕事をする時は、急いんだり慌てたりせず、安全第一を心がけましょう。
- 8 就業の場は常に整理整頓に心がけましょう。
- 9 共同で仕事をする時は、合図・連絡を正確に行いましょう。
- 10 行き帰りも仕事のうち、交通事故に遭わないように気をつけましょう。



安全就業しおり【必携版】より

### 適正就業実態調査

「会員の適正な就業の確保」と「会員に公平・適切な就業機会を提供」するために就業現場の巡回等により就業実態を把握し、適正な就業の推進に努めています。

今年度は、特に夜間施設管理業務や洗濯業務、車両緊急時連絡対応業務などの就業現場を中心に、4月から月2回程度巡回し、実態調査を行いながら、適正就業の推進に取り組んでいます。

## 組 織 部 会

組織部会は、「運営会議等設置規程」に定められている①会員の拡大に関すること、②地域班、ブロック体制に関すること、③会員の資質向上を目的とした各種研修に関することに基づき活動している部会です。

入会説明会後の新入会員研修会では、入会希望者へセンターの理念や会員として就業・活動する際の心得などについて説明をします。

行政区別ブロック代表・地域班長合同会議では、地域班が抱えている問題や負担になっていることを聞き、活動を支援しています。また、新任のブロック代表・地域班長への説明会、接遇研修会も開催しています。

### 部会の皆様

副部長	板垣正行 (理事)
委員	寺澤秀明 (理事)
委員	下田一博
委員	山口けい子
委員	鈴木猛
委員	千葉和生
委員	三浦とも子
委員	七戸美枝子
委員	佐藤英治

### 部会長メッセージ



山本正芳

組織部会の重要な役割の一つに会員の拡大があります。会員拡大を図る為、毎月「入会説明会・新入会員研修会」を開催しておりますが、コロナの影響を受け、参加者の数は減少しており、当然のことながら、入会者数は減少傾向にあります。

会員から紹介された参加者は入会に至る割合が高く、入会後の地域班活動へも積極的な参加が見られます。是非、会員の皆様から友人・知人への声掛けを宜しくお願い致します。

## 就 業 促 進 部 会

就業促進部会は、「運営会議等設置規程」に定められている①就業機会の拡大に関すること、②職群班に関すること、③会員の技能向上を目的とした各種講習に関することについて推進・検討している部会です。

部会ではこれらの課題を検討するために「就業開拓作業部会」と「職群班作業部会」の2つの作業部会を設けています。

就業開拓作業部会では、企業を訪問して就業開拓を行ったり、ICTに係る就業機会拡大などについて検討したりしています。職群班作業部会では、職群班のレベルアップを目的とした講習会や家事援助研修会の開催、空き家管理業務の拡大などに取り組んでいます。

### 部会の皆様

副部長	小野寺昌子 (理事)
委員	野崎幸夫 (理事)
委員	大沼令造
委員	尾形謙一
委員	澁谷富恵
委員	三浦美代子
委員	加藤勝雄 (就コ)
委員	咲間秀雄 (就コ)
委員	那須野真一 (就コ)

\* (就コ) = 就業コーディネーター

### 部会長メッセージ



遠藤光信

本年度はコロナ禍により部会の活動に制限がありますが、その中でも就業促進部会としては、就業の開拓や拡大を図るため、就業体制の強化を図る取組に力を入れています。具体的には、就業コーディネーター・家事援助コーディネーターとの連携による就業拡大や職群班との意見交換による班員増強、受注体制の強化、また、デジタル化など時代の要請に応じた新たな就業機会の可能性などを探っていきたくと考えております。

## 広報委員会

広報委員会は、「運営会議等設置規程」に定められている①広報に関すること、②普及・啓発に関すること、③会報「シルバー仙台」の編集・発行に関することについて推進・検討している委員会です。

委員会では、広く一般市民の方にセンターを知っていただくために、各区民まつりなどでリーフレットを配布したり、市民利用施設などヘリーフレットの設置をお願いしたりしています。

年2回発行する会報誌「シルバー仙台」は、掲載内容や誌面構成を工夫し、会員の皆様や一般の皆様に少しでも目を通していただけるよう取り組んでいます。会報についてお気づきの点があれば、遠慮なく広報委員会にお知らせください。

### 委員の皆様

副委員長	竹野義信 (理事)
委員	高橋征夫 (理事)
委員	鎌水 弥右衛門
委員	寺田 洋一
委員	富樫 瞭
委員	吉田 広一
委員	穴戸 好一
委員	渡邊 美子
委員	小野寺 和喜

### 委員長メッセージ



中舘純子

広報委員として3期目を迎えました。委員長という大役に大きな責任を感じますが、委員の皆様と力を合わせ広報委員会の責務を果たしていきたいと思えます。

コロナ禍のため例年行ってきた区民まつりなどでの広報活動はできない状況ですが、それに代わる広報活動を工夫したり、会報の内容をより充実させたりしながら、広報委員会としての役割を果たして参りたいと思えます。皆様方のご支援をお願い申し上げます。

## センターの情報を迅速に提供！

### ショートメール運用開始

#### 登録方法……お使いの携帯電話の番号をセンター事務局に伝えるだけ

センターでは、昨年6月から携帯電話を利用した一斉ショートメールサービスを開始しています。センターからの情報や就業案内などを会員の皆様に迅速かつ確実に連絡できる大変有効な手段です。

東日本大震災発生時は、電話が繋がりにくい状況に陥り会員への情報提供に大変苦労した経験をしました。そのこともあり、センターでは会員の皆様と確実に情報共有できる方法をさがってきました。そのひとつがショートメールサービスです。運用が始まって半年が経過していますが、携帯電話をお持ちでまだ登録されていない方は是非登録をお願いいたします。



## 営業時間外(夜間・休日)の緊急連絡は……



### 本部・北部支部それぞれの緊急連絡用携帯電話へ

事務局の窓口が閉じている時間帯のセンターへの緊急連絡は、これまでどおり、すでにお知らせしている本部、北部支部のそれぞれの携帯電話へご連絡ください。

なお、緊急連絡用携帯電話は、あくまでも緊急連絡用ですので、対応が休み明けでよい場合についての使用は控えていただきますようお願いいたします。



女性会員の活動① 女性会員の拡大と活性化のために

## それぞれの立場で意見交換会

812名。令和3年9月30日現在の女性会員の人数です。全体に占める割合は29.6%。約3割が女性会員です。就業率は63.3%で、男性の64.0%とほぼ変わりありません。一方、女性の地域班長は59班中5班で、ブロック代表は2名です。地域班会議への出席者は男性会員が多い状況です。

「もっと女性の会員を増やし、活躍してほしい。」という思いから、これまで「遊美（あそび）ませんか」など、女性会員を対象にしたイベントを開催してきました。しかしながら女性会員の活性化は道半ばで、女性が活躍する「時」と「場」はまだまだあるはず。そのためには女性会員自らが考え、行動することが重要との思いから開催されたのが「女性会員による意見交換会」です。

この会には、女性の役員、一般女性会員、事務局からは女性職員が参加し、それぞれの立場から会員拡大も含め活発な意見交換が行われました。



期日 令和3年7月20日(火)  
会場 泉区役所中会議室



## 女性会員の活動② 手作り作品販売

手作り班の作品は、これまで各区で行われる区民まつり等で販売されてきました。しかし、コロナ禍のため2年間にわたり区民まつりが中止となり、販売の機会が失われました。そんな中、少しでも販売の機会を増やすために、これまで本部窓口で行われてきた販売を北部支部でも行うことにしました。

コロナ禍ということもあり、人気があったのがマスク。会員はもとより窓口に来たお客様にも購入していただきました。現在は、マスクに加え、トートバッグ、ベレー帽、布巾着、ポシェット、虎の人形なども販売しています。

### 組織部会主催

## 行政区別ブロック代表・地域班長合同会議開催

昨年の11月4日(木)から29日(月)にかけてブロック代表・地域班長合同会議と行政区別ブロック代表・地域班長合同会議が開催されました。これまで二つの会議は別々に開催されていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、今年度は二部制にして各区ごとに開催されました。

### 仙台まち美化サポーターの取組を紹介

組織部会が主催した行政区別ブロック代表・地域班長合同会議では、新型コロナウイルス感染症の影響により「班活動ができない」「どんな活動をしたら良いかわからない」という声を受け、地域班活動の参考になればということで、青葉第3ブロックの第一地域班で参加している清掃ボランティア「仙台まち美化サポーター」の取り組みを橋本班長が紹介しました。

「仙台まち美化サポーター」は、団体で登録すれば一人でもできるボランティアで、自分の都合の良い時間に活動でき、他の人との接触が少なく済むなど、コロナ禍でも継続的に実施できるボランティアです。

事例発表後には意見交換も行い、参加者で情報を共有しました。



新シリーズ!!

## 会員の

## 話 和 輪

新たなシリーズとして、会報51号から「会員の **話 和 輪**」がスタートし、好評を博しています。毎回、多くの会員の皆様に登場していただき、健康法や思いを紹介することをおして、会員の和を深めるとともに会員のつながりを広げていきたいという願いを込めています。第2回目は前号に引き続き地域班の要である班長の皆様を紹介いたします。

①出身地 ②シルバー歴 ③趣味・特技 ④好きな言葉(座右の銘) ⑤健康の秘訣(健康のためにしていること・気を付けていること)

青葉第1ブロック 三条地域班

## 前田 弘 班長

- ①山形県東根市
- ②20年
- ③詩吟  
(吟歴33年)
- ④【健康長寿で生涯壮年!】
- ⑤老化は足からともいわれていますので、健康を維持するためにも毎日ウォーキングを30~40分実行。



青葉第1ブロック 五城地域班

## 坂元 隆志 班長

- ①樺太
- ②14年
- ③マージャン・スポーツ観戦
- ④【不言実行】  
(あれこれ理屈を言わず、黙って実行すること)
- ⑤日常的に交通機関はほとんど使わず、自転車走行で体力増進。(所要時間2時間ぐらいの時もあります。)



青葉第2ブロック 台原地域班

## 佐藤 健生 班長

- ①岩手県胆沢郡金ヶ崎町
- ②4年
- ③パソコン  
ペーパークラフト
- ④【健康第一】
- ⑤ランニング



青葉第2ブロック 中山地域班

## 小野寺 廣一 班長

- ①満州
- ②7年
- ③ボウリング
- ④【努力なくして成功なし】
- ⑤他者と楽しく交流すること。  
(シルバーの班長もその一つです。)



青葉第3ブロック 第一地域班

## 橋本 昭正 班長

- ①兵庫県神戸市
- ②14年
- ③本とウォーキング
- ④特にありません
- ⑤毎日一万歩(広瀬川の河原はサイコーのコース。青葉山公園、広瀬川など自然を味わえる仙台はサイコー!です。)



青葉第3ブロック 広瀬広陵地域班

## 梅木 登喜雄 班長

- ①北海道旭川市
- ②14年
- ③カラオケ・パソコン
- ④【去る者は追わず、来る者は拒まず】
- ⑤毎朝のラジオ体操  
愛犬(チワワ)との散歩



紹介テーマ ～わたしの健康法～

会員の 話 和 輪

青葉第3ブロック 吉成南吉成地域班

佐山 暢一 班長

- ①宮城県仙台市
- ②18年
- ③切手収集・将棋  
ハーモニカ演奏・司会
- ④【大局観、共助、信用・信頼】
- ⑤毎日新聞を音読(頭と口の体操)  
ルームラン25分(足を動かしながら数唱)  
時間があれば昼寝、体重は気を付けてます。



宮城野第1ブロック 東仙台地域班

小畑 安男 班長

- ①宮城県仙台市
- ②13年
- ③卓球・カラオケ
- ④【初心忘るべからず・感謝報恩】
- ⑤毎朝のラジオ体操と体幹トレーニング  
毎日30分以上歩くこと。



宮城野第2ブロック 高砂地域班

秋山 教子 班長

- ①岩手県九戸郡軽米町
- ②5年
- ③生け花・和裁・山歩き
- ④【笑う門には福来たる】  
【素直・謙虚】
- ⑤大好きな甘いものをなるべく控える。  
(血糖値が少し高めのため)



宮城野第2ブロック 中野地域班

大澤由美子 班長

- ①宮城県仙台市
- ②8年
- ③手編みや手芸
- ④特にありません
- ⑤自分の体を過信せず、無理をしないこと。かな。



宮城野第3ブロック 鶴谷地域班

加藤 育夫 班長

- ①宮城県牡鹿郡女川町
- ②6年
- ③山里散策・水泳
- ④【人の振り見て我が振り直せ】
- ⑤ウォーキング



宮城野第3ブロック 西山地域班

菅田 武 班長

- ①宮城県仙台市
- ②3年
- ③居酒屋での一人飲み  
小玉スイカ作り
- ④【思い立ったが吉日・石の上にも三年】
- ⑤ラジオ体操



若林第1ブロック 南小泉地域班

山下 正二 班長

- ①大阪府柏原市
- ②10年
- ③読書  
上水設備管理・ガス設備管理
- ④【人生一に勉強、二に努力】
- ⑤毎朝の散歩(1km程度)



若林第2ブロック 六郷地域班

佐藤 悟 班長

- ①宮城県仙台市
- ②4年
- ③音楽鑑賞(特にジャズ)  
落語・オーディオ(高校生のころから)
- ④【何事も一所懸命】
- ⑤太らないようにウォーキングをしています。1日10km、2時間以内。週60~70kmを目標にしています。



①出身地 ②シルバー歴 ③趣味・特技 ④好きな言葉(座右の銘) ⑤健康の秘訣(健康のためにしていること・気を付けていること)

若林第2ブロック 沖野地域班

小笠原シゲ子 班長

- ①宮城県大崎市
- ②3年
- ③特にありません
- ④【ありがとう】
- ⑤毎日30分ぐらい歩く。



太白第1ブロック 長町地域班

高橋 良実 班長

- ①岩手県一関市
- ②11年
- ③海での船釣り  
運動(パークゴルフ・グラ  
ウンドゴルフ)
- ④【前進あるのみ(前向き)】
- ⑤早寝、早起き、仕事



太白第1ブロック 八木山地域班

白石 晋一 班長

- ①宮城県仙台市
- ②10年
- ③カラオケ(歌うこと)
- ④【何事もいい加減に、無茶し  
ない】
- ⑤ノンアルコールで我慢する。



太白第2ブロック 中田地域班

伊藤 喜弘 班長

- ①山形県山形市
- ②13年
- ③ゴルフ
- ④特にありません
- ⑤散歩



太白第2ブロック 富沢地域班

最上 俊廣 班長

- ①山形県東村山郡山辺町
- ②10年
- ③船釣り(季節の魚)
- ④【粘り強く前向きに行動し、  
継続すること】
- ⑤趣味の釣りや家庭菜園を楽し  
めるように無理をしないことです。



太白第3ブロック 山田地域班

松浦 和夫 班長

- ①宮城県仙台市
- ②5年
- ③海外旅行に行き一人で地下鉄  
などの交通機関に乗って歩き  
回ってみるのが楽しみ。
- ④【人間は仕事をしないと死ん  
でしまいます】スズキ(株)鈴木修前会長退任の言葉
- ⑤手刈り班に入って1年。健康な仕事でダイエット  
にもなっています。(腰痛には注意)



泉第1ブロック 西部地域班

及川 達子 班長

- ①宮城県仙台市
- ②8年
- ③足裏反射区かき出し療法士  
九星学姓名鑑定
- ④【生命期限がそう長くない年にな  
りました。毎日が感謝の一言です】
- ⑤第2の心臓の足裏ケアを心掛けている。1日2  
リットルの水分補給。体は借り物、大事に使わせ  
てもらうこと。



泉第1ブロック 泉ヶ丘地域班

井口 博 班長

- ①満州
- ②13年
- ③パークゴルフ
- ④【健康第一】
- ⑤就業を通して、体を動かすこと。



## 紹介テーマ ～わたしの健康法～

## 会員の 話 和 輪

## 泉第2ブロック 将監B地域班

## 菱沼 俊行 班長

- ①宮城県東松島市
- ②10年
- ③映画・音楽・ドライブ  
マージャン・歴探
- ④【誠実と感謝】
- ⑤小食、小飲、  
散歩（1日2時間目標）



## 泉第3ブロック 向陽台地域班

## 加藤 三男 班長

- ①岩手県一関市
- ②8年
- ③山歩き・カメラ
- ④【まごころ・思いやり】
- ⑤できるだけ車は使わず、歩いて移動する。  
日曜大工などして、ボケを防ぐ。



## 泉第3ブロック 鶴が丘地域班

## 岩淵 逸夫 班長

- ①宮城県栗原市
- ②10年
- ③海釣り  
剣道2段
- ④【継続は力なり】
- ⑤今の職の皆さんと楽しく仕事して過ごすこと。



## 泉第3ブロック 松陵地域班

## 林 宏一 班長

- ①新潟県柏崎市
- ②5年
- ③卓球・映画鑑賞
- ④【自分に正直に生きる】
- ⑤週2回以上スポーツジムにて水泳・筋トレ  
食事は炭水化物を少なめに心がけています。



## 泉第4ブロック 南光台地域班

## 柴田 博 班長

- ①福島県南会津郡只見町
- ②8年
- ③絵画  
ゴルフ（体調不良のため休養中）  
カラオケ（コロナで休止中）
- ④【個性豊かに】
- ⑤1日1回汗をかく。



## 泉第4ブロック 黒松地域班

## 浦田 隆次 班長

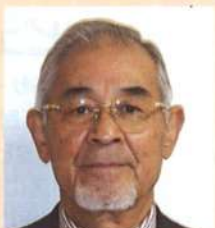
- ①福岡県福岡市
- ②7年
- ③読書・卓球・ゴルフ・麻雀  
カラオケ（歌うこと）
- ④【不言実行】
- ⑤運動は週1回の卓球クラブ  
月1回のゴルフとプールでのウォーキング  
食事は減塩を心がけています。



## 泉第5ブロック 加茂地域班

## 佐藤 栄松 班長

- ①宮城県仙台市
- ②5年
- ③カラオケ・釣り
- ④【誠心誠意】何事にも誠実を尽くし、時には肩の力を抜いて穏やかに接するように心がけています。
- ⑤毎日の愛犬との散歩と体操です。  
庭の一部に畑を作り、体を動かしています。



## 泉第5ブロック 泉中山地域班

## 吉田 広一 班長

- ①福島県福島市
- ②6年
- ③ゴルフ・ボウリング・庭いじり・パソコン・剣道3段・居合道2段
- ④【日々是好日】人生の終末期、残された一日一日が良い日となるよう努力したい。
- ⑤月2回のゴルフ、週1回のボウリング、毎日のテレビ体操、竹刀素振り100回（時々）



## 就業現場に

# ズームアップ

センターが行ってきた就業や現在進行形の仕事を紹介します



### ○ 炉端への火入れと 公衆トイレ清掃

泉ヶ岳にある古民家の旧熊谷邸宅をご存じでしょうか。古民家は定期的に炉端に火を入れなければなりません。その泉ヶ



岳の古民家で週2回炉端に火を入れる仕事です。併せて泉ヶ岳大駐車場にある公衆トイレの清掃も行いました。

休日はトイレの利用者が多く、清掃はたいへんな作業でした。

### ○ 学生に入居の説明

大学が新入学生に対して住居を斡旋するのに伴い、入居が決まった学生に入居のための重要事項を説明する仕事です。

宅地建物取引士の資格を持った会員限定の仕事ですが、新入学の時期に合わせて就業の依頼がありました。

### ○ 商品整理と店舗の清掃

段ボール箱に入れられて運び込まれた衣類。そこからビニール袋に入っている衣類を取り出し、間に挟まっている型紙をはずして、販売棚に陳列できるように準備をします。

また、売り場の定期的な清掃も行います。お客さんがいる中でのモップ掛け清掃は周囲に気を配りながらの作業です。

### ○ 保育所での渡り板の補修

夏といえばプール。子供たちが最も楽しみにしている時間の1つです。

そのプールの周りに敷いてある渡り板。木製なので定期的なメンテナンスが欠かせません。

プール遊びが始まる前に、大工経験のある会員が渡り板の壊れている箇所を修理します。事前に下見を行い、必要な部品を購入し、子供たちの喜ぶ顔を想像しながらの作業です。

### ○ QRコードの読み取りと データ入力作業

バーコードリーダーで書類のQRコードを読み取り、補足のデータをパソコンに入力する仕事です。難しそうと思う方もいるかもしれませんが、データはテンキーから入力するので、電卓を使用できる方、そして、新しい仕事にチャレンジしたいと考えている方でしたら楽しく就業できると思います。

1か月ほどの仕事で、延べ50名以上の就業機会を得ることができました。

### ○ コロナ対応 保健所での電話対応

新型コロナウイルス感染症に関する市民からの問い合わせに対して、その内容に応じた対応を案内する業務です。

平日の朝から夕方まで、4人の会員がローテーションを組んで就業しています。

時には、苦情を言われて戸惑うこともあります。感謝の言葉をいただくことも多く、非常にやりがいのある仕事です。

### ○ 花の水かけ、値付け、庭の水撒き

ホームセンターの園芸コーナーで花の苗などに散水したり、苗に値段シールを付けたりする仕事です。

また、個人宅では、家主が長く家を留守にするときなどに、何日間か庭に水を撒いてほしいという依頼を受ける就業もあります。

### ○ インタビューを受ける仕事

店舗が提供するサービスの認知度や利用度、また、お孫さんとの付き合い方（贈り物の有無やその内容）などについて、座談会形式でインタビューを受ける仕事です。

店舗のある地区に住む会員男女3名ずつの計6名が就業しました。

時間は2時間程度で、特別な準備はなくインタビューに応える就業で、会員からは魅力的という声が聞かれました。



就業現場に **ズームアップ**

## ○書類庫の転倒防止固定作業

地震で区役所内の書類庫が倒れないように転倒防止金具で床に固定するとともに、書類庫同士を連結金具でつなぎ止める仕事です。

作業は、大工経験があり、同じような仕事の経験を持つ会員が行いました。

## ○LED照明交換

LED照明が普及し始め、信号機もかなりの数がLEDに切り替わっています。

照明交換の仕事は、従来の蛍光灯からこのLED蛍光灯に付け替える業務です。

脚立を使用しての作業なので、足元には細心の注意を払い、安全には十分配慮しての作業です。



## ○病院駐車場案内

車で来院する病院利用者に対して、駐車場の案内を行う業務です。車の誘導は行いませんが、駐車スペースを確認しながら、いくつかある駐車場の案内をします。

中には来院者と顔見知りになったり、病院利用者から感謝の言葉をいただいたりすることもあり、そんな時は「やりがいを感じて、とてもうれしい。」と話す会員もいます。

## ○図書館で本の検索

発注者が依頼した図書館で、いくつかのキーワードをもとに本を検索する仕事です。

検索した本の名前を一覧表にして、プリントした表を発注者へ渡すというものでした。



## ○地域情報誌のポスティング

各家庭に無料で配布される地域情報誌をポスティングする仕事です。2つの地域班が請け負い、就業を希望する会員がそれぞれの担当地区で月に一度行っています。

冊数の多い会員では600部以上、少ない会員でも200部以上になります。

月によっては1冊の重さが通常の倍ぐらいになるときもあり、そんな時はかなりの重労働です。



## ○賃貸アパートの清掃

数世帯が入る賃貸アパートで、通路や敷地内をおおよそひと月間隔で清掃する、月に一度の仕事です。

就業日は会員の都合の良い日を選んで行うことができ、就業会員が作業日を設定できるのは大きな魅力です。

## ○畑や花壇のお世話

幼稚園の畑に園児たちが野菜の苗などを植え付ける時のお手伝いをしたり、その後の世話を رفتったりします。

また、花壇に植えた花に水掛けをしたり、雑草を抜いたりする管理も行っています。

園児たちのにこやかな笑顔や触れ合いに自然と会員の顔もほころびます。



## ○学校の消毒作業

職員採用試験の会場として使われた学校で、試験終了後に教室の机や椅子、出入り口の取っ手などを消毒作業する仕事です。

就業会員は感染防止対策をしっかり講じながら作業に当たりました。



## ○高総体、中総体駐車場案内

高校や中学校の総合体育大会や新人戦が行われるときに、競技会場の駐車場や近隣の駐車場付近で会場の案内をする仕事です。

就業期間は2~3日で、力を要する就業ではありませんが、屋外での就業なので天気が良く気温の高い日は暑さ対策が欠かせません。

## ○シーリング作業と箱詰め

印刷されたシールを一枚ずつクリアケースに貼る作業です。シールが貼られたクリアケースを段ボールに箱詰めする作業も行いました。



## シルバー人材センター認知度調査

## 「あなたは人材センターを何で知りましたか？」

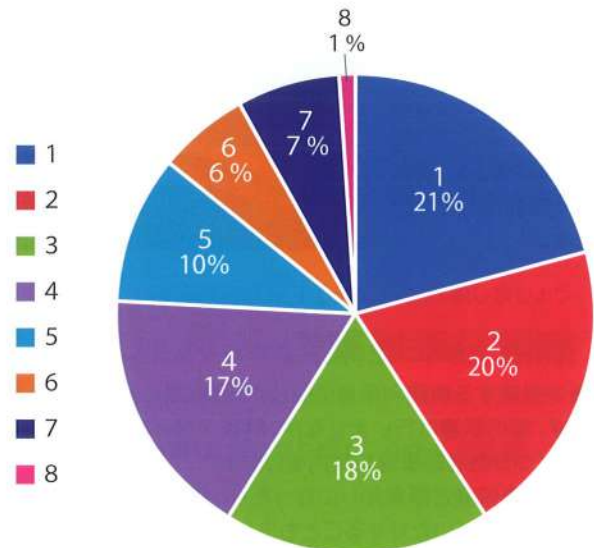
仙台市シルバー人材センターでは、センターを広く知っていただくための検討資料とするため、入会説明会に参加した方々に対して、センターの認知度アンケートを行っています。

令和2年度の結果についてご報告いたします。

## 令和2年度 センター認知度アンケート結果

—— センター広報資料、ホームページ、  
市政だより、会員・知人がベスト4 ——

アンケート回答数	579名
1 センター広報資料	120名
2 ホームページ	114名
3 市政だより	108名
4 会員・知人	99名
5 ハローワーク	56名
6 新聞	35名
7 その他	43名
8 未回答	4名



入会説明会参加者で回答いただいた方は579名でした。その結果を見るとセンターを知ったのは「センター広報資料」「ホームページ」「市政だより」「会員・知人」が、それぞれ20%前後となり、全体の約8割を占めました。これら4つの充実を図ることが、センター広報活動にとって大きな力になると考えられます。

## 「市政だより」へ広告掲載

これまで市政だよりでは、年2回入会説明会の案内が掲載されていました。その案内を見て入会説明会に参加する方が多いという現状から、今年度はセンター独自の広告を掲載することにしました。2月の市政だよりに掲載される予定ですので、どうぞ楽しみにしてください。

## コロナ禍の広報活動を摸索

ワクチン接種が進み新型コロナウイルス感染症の新規感染者はほとんど見られなくなりましたが、まだまだ完全に終息した訳ではありません。そのような中、広報活動もこれまでどおりではない新たな広報活動を摸索しながら、会員及び就業拡大に向けて取り組んでまいります。

## ◆◆◆ 会員の皆様へ 情報提供のお願い ◆◆◆

広報委員会ではリーフレットの新たな設置場所を探しています。会員の皆様のお近くで設置可能(無料で)な施設等がございましたら、事務局までお知らせくださいますようお願いいたします。



定年後の  
生きがづくり  
会員募集

仙台市内にお住まいで、  
60歳以上の健康で働く意欲のある皆様へ

# 入会説明会

令和4年1月11日(火)	13:30～15:00	泉区役所 本庁舎5階
1月25日(火)	13:30～15:00	仙台市シルバーセンター7階
2月10日(木)	13:30～15:00	泉区役所 本庁舎5階
2月17日(木)	13:30～15:00	仙台市シルバーセンター7階
3月10日(木)	13:30～15:00	泉区役所 本庁舎5階
3月23日(水)	13:30～15:00	仙台市シルバーセンター交流ホール

会員になるには……入会説明会と引続き行われる新入会員研修会を受講していただき、後日入会手続きをしていただきます。

**【ご 注 意】** 新型コロナウイルス感染症予防のため、入会説明会は予約制にしております。事前に下記までお申し込みください。

## 記

本 部	仙台市青葉区花京院1-3-2	仙台市シルバーセンター6階	☎(022)214-6262
北部支部	仙台市泉区泉中央2-1-1	泉区役所本庁舎5階	☎(022)375-1370

## ◆ご利用ください◆

### 【Web(ホームページ)でも入会説明会を受けることができます】

入会までの流れは以下の通りです。なお、Webからのお申し込みだけでは会員登録は完了しませんのでご注意ください。

#### ●会員登録のページへは……

仙台市シルバー人材センターホームページトップ→「お仕事をしたい方」→「②の方は、こちらから!」をクリック

#### 【会員登録までの流れ】

1) シルバー人材センターの事業紹介(スライド閲覧)と個人情報取り扱いに同意

2) 入会のお申し込み情報を登録

3) センターより郵送にて登録に必要な書類を送付

4) センター窓口へ必要書類を提出

※提出書類・提出場所の詳細につきましては、閲覧いただいたスライドに記載されております。  
また、書類提出の際に簡単な個人面談を行います。

5) 会員登録完了

☆登録完了後、センターから「会員証」を郵送します。

URL <https://webc.sjc.ne.jp/sendaisc/>

仙台市シルバー人材センター

検索

## 新型コロナウイルス感染予防対策

### 「ワクチン接種したから大丈夫！」 いえいえ、それは違います

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が進み、感染状況が落ち着きを見せています。

しかし、コロナウイルス感染症が終息した訳ではありません。ワクチン接種をしたからといって油断をしていると、いつコロナウイルスに感染してもおかしくありません。

これまで行ってきた基本的な予防策を継続することはとても大切なことです。

### 感染予防3つの基本

#### ①身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）空ける
- ・遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- ・会話をする際は可能な限り真正面を避ける

#### ②マスクの着用

- ・外出時、屋内に入るときや会話をするときは症状がなくてもマスクを着用する

#### ③手洗い

- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う

自分と大切な人を守るためにもコロナウイルスワクチン接種を!!

## 免疫力アップと体力維持に

### 免疫力を高める冬の簡単レシピ

#### ◆鮭のネギ味噌ホイル焼き

##### ◆材料（2人分）

生鮭 2切    キャベツ 2枚  
人参 適量    マイタケ 適量

##### ◆ネギ味噌だれ

長ネギ                    1/2本  
酒・みりん              大さじ1/2  
砂糖小さじ2            しょうゆ小さじ1  
合わせ味噌              大さじ1.5

- ・生鮭は塩をふって5分置き、水気を拭き取る。
- ・キャベツは手でひと口大にちぎり、人参は細切りにする。

##### ◆つくり方

- ①マイタケは手でほぐす。長ネギは斜め薄切りにし、調味料と合わせます。
- ②アルミホイルにキャベツ、人参、生鮭の順に置き、ネギ味噌だれをかけてマイタケを散らします。アルミホイルを折りたたみ上下を合わせ、さらに両端も折りたたみます。
- ③トースターで15分～20分ほど焼いたら完成です。



### 筋肉量の多い下半身を鍛える

#### ①スクワット

下半身の強化に役立つ筋トレ方法です

1. 足を肩幅に開いて手をまっすぐ前に伸ばします。
2. ゆっくりと腰を落として太ももを床と水平になるまで落とします。

\*腰を落とした時、膝は足の指先より前に出ないように気をつける。



3. この状態を3秒間キープします。
4. ゆっくりと元の位置に戻します。
5. これを15回×3セットしましょう。  
\*イラストのように椅子を使ってもよいでしょう

#### ②タオルスクイーズ

内腿を鍛えることのできるエクササイズです

1. 膝を軽く曲げて両膝でタオルを挟みましょう。
2. 反動の力を借りないように、両膝でタオルをつぶしていきます。
3. 限界までつぶしたら10秒間キープします。
4. 5秒休憩をはさみ10回行いましょう。

## 互助会の活動紹介

### 中央互助会 ボウリング愛好会



昨年4月に発足したサークル活動「ボウリング愛好会」は、新型コロナウイルス感染予防対策完備のボウリング場において、会員18名で、月2回開催しております。

「ストライク!!」、「またガーターか？」など一喜一憂しながらゲームを楽しみ、日頃の運動不足を解消するとともに、会員相互の融和を深めております。興味のある方はぜひ参加してみませんか。愛好会会員一同心からお待ちしております。

### 北部支部互助会 スマートフォン教室



世はデジタル化の波が押し寄せています。ある調査では70歳以上の6割がスマホやタブレットを十分に使いこなしてはいないそうです。デジタル化の波に取り残されないようにスマホの使い方教室を開催しています。スマホでできることは電話、天気を知る、買い物の支払い、地図、翻訳、ゲーム、ライン……スマホを自分の思うように使いこなすことはこれからの日常生活を便利で楽しく、そして豊かにしてくれます。習ったことは使わないと忘れます。忘れないためにスマホ教室は定期的で開催したいと思っております。併せて毎月行っている「交流のひろば」でもサポートできればと思っています。

互助会のお問い合わせ先

- 中央互助会 (022) 263-2673 (中央互助会事務局)
- 北部支部互助会 (022) 375-1370 (北部支部事務局)

## 仙台いんどで 行ってみっちゃ!

### 宮城野区 日和山



日本一低い日和山

日和山は仙台港の南側、蒲生干潟に面した標高3mの「日本一低い山」。その座を一時期、大阪市の大保山(標高4.53m)が地形図に掲載されたために譲ったが、2011年3月の東日本大震災の津波で標高6.05mだった山が半分以上削られ、2014年に再び「日本一低い山」に返り咲いた。震災の爪痕を後世に伝える山ともなっている。



渡り鳥が遊ぶ蒲生干潟

登山口から流木で作られた階段状の登山道を6歩登ると山頂に着く。頂上からは太平洋が一望でき、初日の出の名所。下山口には「日本一元気の出る登山“また来てね”」との標識が。高砂市民センターで登頂証明書を発行してもらえる。日和山の西側の堤防沿いには駐車場が整備されており、気軽に“登山”することができる。

### 泉区 七北田公園



「わんぱく大地」の大型遊具

七北田(ななきた)公園は、平成元年(1989年)に開催された「グリーンフェアせんだい」の跡地再整備により平成2年に開園しました。「ニューヨークのセントラルパークみたい」と言われる広い芝生広場は、まさに都会のオアシスです。大型遊具やムーン遊具があり子供たちにも大人気です。休日にはたくさんのミニテントが張られ、お弁当を囲む風景は幸せのオーラに包まれています。

また、公園内には、ユアテックスタジアム・七北田公園体育館・テニスコート・野球場もあります。地下鉄泉中央駅から歩いて5分という好立地。休みの日にはめんこい孫をつれて、平日にはゆっくり夫婦で行ってみっちゃ!



空から見た七北田公園

## ノロウイルス感染症予防対策

特効薬はありません

### 感染予防と健康管理

冬場にピークを迎えるノロウイルス感染症。吐き気や嘔吐、下痢や腹痛などを引き起こします。ほとんどが食品や手指を介した経口感染です。

特効薬はなく感染力が強いため予防対策がとても大切です。普段からの手洗いの励行や健康管理に気を付け、免疫力を高めておくことが有効です。



## 感染予防対策

### 感染経路① 食品から

\*カキなどの二枚貝はできるだけ生食は避け、食品は十分に加熱調理しましょう。

### 感染経路② 人や吐物などから

\*手洗いは、手指に付着したノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理の前、食事の前、トイレに行った後、吐物等の処理後など、こまめに手を洗いましょう。手洗い後、清潔なタオルやペーパータオルを使用するのも大切です。

## 職員の異動がありました

### 《退職》

業務係専門員 石垣 聖也 7/31付

### 《採用》

#### 【本部】

事業職員 柳田 耕輝 7/1付

臨時職員 野宮 俊次 6/11付

非常勤臨時職員 横山由美子 10/1付

就業コーディネーター 杉村 幸雄 4/23付

#### 【北部】

非常勤臨時職員 結城 光子 8/11付

## 表紙の写真(つゝみ人形)について

堤人形は、仙台市青葉区堤町で生まれた土人形です。

江戸時代の文化・文政時代(1804年～1830年)の頃には大いに栄え、西の伏見人形、東の堤人形と称され、土人形の二大源流と言われるほどになりました。

文化年間(1804年～1818年)から続く人形師で13代目となる芳賀強さんが伝統を守り続ける「芳賀つゝみ人形製造所」では、当主が愛好家たちから注文を受けた後、多彩な筆を巧みに使いながら、一つ一つの人形を、今も昔と同じ手作業で製作しています。

## 編集委員から

- ・山に登った。日本で最も低い日和山である。渡り鳥が遊ぶ蒲生干潟の向こうには、キラキラと輝く大海原が広がる。“感動”。その心を大切に新しき年も「魅力ある会報づくり」に挑戦したい。(鎌水)
- ・会報「シルバー仙台」第52号の表紙を飾った今年の干支「寅のつゝみ人形」は、ユーモラスな中にも威厳があり、見ているだけで身の引き締まる思いです。(中館)
- ・広報委員会の一員になり、はじめて「シルバー仙台」の編集に携わりました。苦手意識がある分野でしたが、委員の皆さんに助けられて、取材や原稿作成などの貴重な経験をさせていただきました。(高橋)
- ・60歳を機にシルバー人材センターに入会。広報委員会での編集も初体験！心楽しく取り組んでいます。足には自信がありますので、多くの皆様にシルバー活動の魅力を伝えるため飛び歩きたいと思えます。(渡邊)
- ・入会2年目。組織全体を理解してないなか広報委員会に籍を置くことになり、早々本号の編集を担当しました。当初は不安でしたが委員会・事務局の方々のお力添えがあり無事発行でき感謝しています。(小野寺)
- ・今回も本誌に多くの会員の方に登場いただきました。寄せられた写真や趣味・特技・健康法などから、人柄やこれまでの生き方が感じとれ、とても親近感を抱きました。(富樫)

## シルバー仙台 52号

令和4年1月発行

編集長 鎌水弥右衛門

52号編集委員 中館 純子・高橋 征夫・渡邊 美子・小野寺和喜・富樫 瞭

発行所 公益社団法人仙台市シルバー人材センター

〒980-0013 仙台市青葉区花京院1-3-2 仙台市シルバーセンター6階

TEL 022-214-6262 FAX 022-214-6264

E-mail:sendaisc@sjc.ne.jp <https://webc.sjc.ne.jp/sendaisc/>

印刷 (株)大風印刷